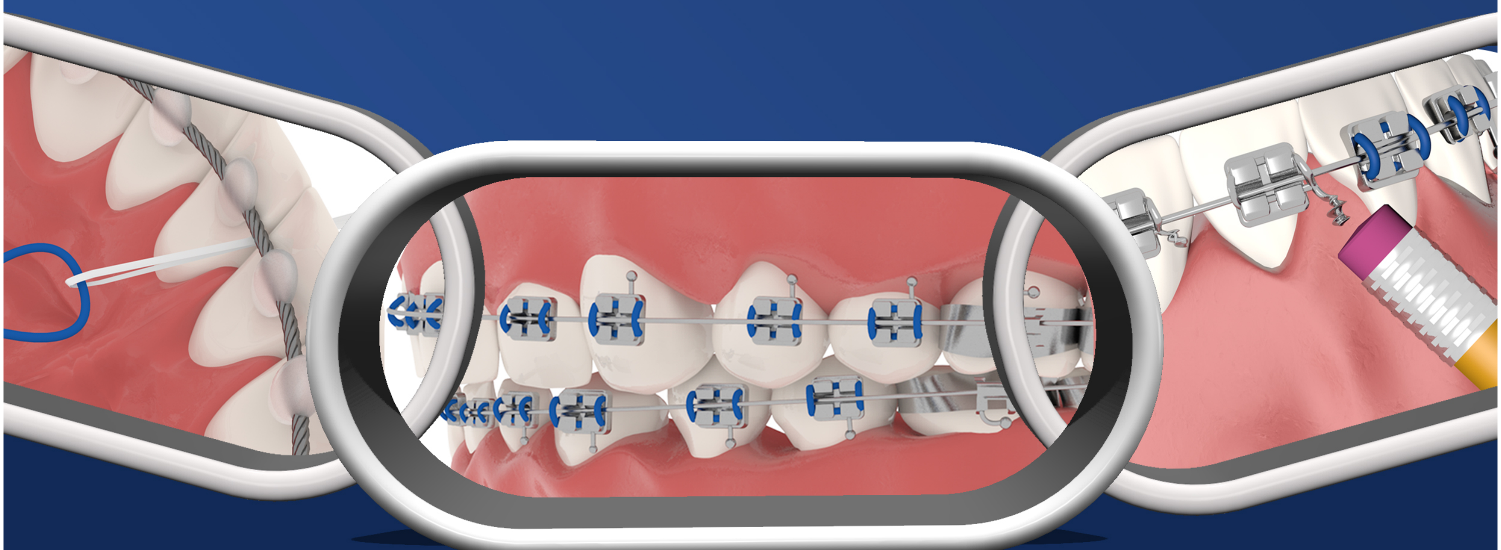
سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان



تأليف وإعداد:

د. نجلاء سليمان الرجيعي

استشارية طب تقويم الأسنان
والفكين، وتخصص دقيق في
تشوهات الوجه والفكين

د. منال محمد الجمل

طبيبة أسنان عام

د. محمد عبدالعزيز الراجحي

طبيب أسنان عام

ⓒنجلاء سليمان الرجيعي و منال محمد الجمل و محمد عبدالعزيز الراجحي، ١٤٤٢هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الرجيعي ، نجلاء سليمان
سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان. / نجلاء سليمان الرجيعي ؛
منال محمد الجمل ؛ محمد عبدالعزيز الراجحي - ط٢.
الرياض، ١٤٤٢هـ
١٩ص ؛ ١٤x٢١سم
ردمك: ٩-٨٣٩٧-٠٣-٦٠٣-٩٧٨

١- الأسنان - تقويم أ.الجمل ، منال محمد (مؤلف مشارك)
ب.الراجحي ، محمد عبدالعزيز (مؤلف مشارك) ج.العنوان
ديوي ٦١٧,٦٤٢ ١٤٤٢/ ١١٣٧٢

رقم الإيداع: ١١٣٧٢/ ١٤٤٢
ردمك: ٩-٨٣٩٧-٠٣-٦٠٣-٩٧٨

هذه السلسلة مشروع غير ربحي، تمت بأكملها بحمد اللّه بتعاون مجموعة سعودية من الكتابة إلى تصميم الصور ثلاثية الأبعاد إلى التنقيح. الهدف منها مساعدة أطباء تقويم الأسنان في شرح التعليمات للمريض – علماً بأن مراجعة التعليمات وتعديلها حسب الحالة هو من مسئولية الطبيب المعالج.

يتقدّم فريق العمل بخالص الشكر والتقدير للجمعية السعودية لتقويم الأسنان لدعمها بتحمّل تكاليف التصميم. كما نشكر د. محمد الحربي ود. ناصر الهملان على التدقيق. نود إهداء هذا العمل إلى كل مريض ذي لسان عربي يمر برحلة تقويم الأسنان في العالم العربي عامة وفي مملكتنا الغالية خاصّة
"المملكة العربية السعودية"

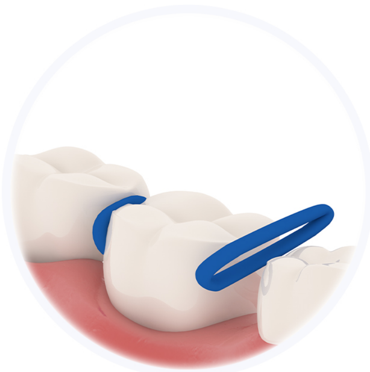
"جلّ من لا يسهو"

فريق العمل

المحتويات

فواصل تقويم الأسنان

الفواصل هي: حلقات دائرية صغيرة مطاطيّة أو معدنيّة، تُستخدم لخلق حيّز على جانبي الأسنان؛ لتسهيل عمليّة إدخال الأطواق بين الأسنان، عادةً ما تُستخدم بين الأضراس الخلفيّة.



أعراض متوقعة بعد وضع الفواصل وكيفية التعامل معها:

- الشعور بانزعاج أو ألم بعد وضع الفواصل، مثل وجود قطعة لحم أو تفاح عالقة بين أسنانك؛ فالفواصل تعمل عن طريق الضغط بين الأسنان لخلق فراغات صغيرة. لا تقلق؛ فالشعور بالألم متوقّع وعادةً ما يزول خلال يوم أو يومين.
- في حال عدم تحمَلك للألم، يمكنك تناول مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مع مراعاة الحالة الصحية وعدم الإفراط.

نصائح مهمة أثناء وجود الفواصل:

- استمر بتفريش الأسنان كالعادة؛ لكن تجنّب استخدام خيط الأسنان عند الفواصل.
- تجنّب الأطعمة التي قد تلتصق بالأسنان، مثل: العلك، التوفي، الكراميل، إلخ؛ لتفادي تحريك الفواصل من مكانها.
- لا تقلق في حال ابتلاع إحدى الفواصل عن غير قصد؛ فالفواصل عادةً ما تكون مصنوعة من مادة مطّاطيّة يتم غالباً إخراجها عبر الجهاز الهضمي دون مشاكل.
- تحرّك الفواصل من مكانها ليس بمُعضلة ولكن قد يصعب إدخال الطوق في الموعد القادم، لذلك يجب عليك التواصل مع طبيبك؛ ليقوم باستبدالها عند الحاجة.
- حاول عدم تفويت أو تأجيل موعد وضع طوق الأسنان؛ لأن ترك الفواصل لوقت طويل بين الأضراس قد يؤذي اللثة أو الأسنان المجاورة.

لا تنسَ !



الالتزام بالمواعيد؛ لكيلا تزيد مدة العلاج وللحصول على النتيجة المرجوة



التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل



استخدام الخيط السنّي يومياً (على الأقل مرة واحدة قبل النوم)؛ لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان

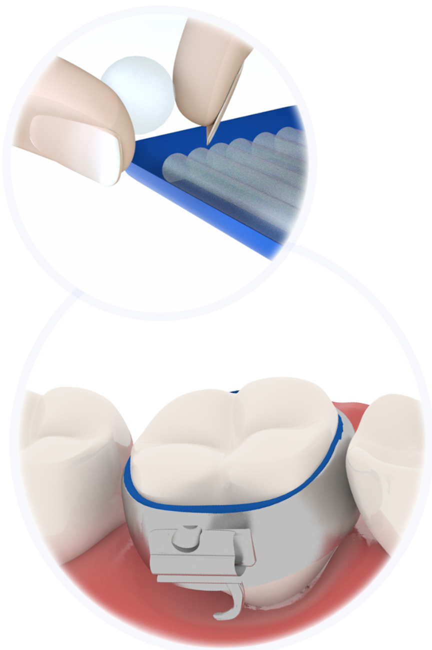


مراجعة طبيب الأسنان العام؛ لعمل الفحوصات الدورية وإزالة الجير كل ٦ أشهر على الأقل

كتيب "سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان"
تأليف: د. نجلاء الرجيعي، د. منال الجمل، د. محمد الراجحي (١٤٤٢هـ)

أطواق تقويم الأسنان

تثبيت الأطواق عادةً ما يكون الخطوة الأولى لتركيب جهاز تقويم الأسنان.



أمور متوقعة بعد تثبيت الأطواق:

- يحتوي الطوق على خطّافات قد تضايق اللثة، أو الخد من الداخل، أو اللسان. يمكنك أخذ قطعة صغيرة بحجم حبة البازلاء من الشمع المخصّص للتقويم وتشكيلها على شكل كرة صغيرة، ثم وضعها على الأجزاء الشائكة بعد تجفيفها ليثبت الشمع. بإمكانك أن تجد شمع التقويم في الصيدليات – في حال لم يُصرف لك من قبل طبيبك.

- الشعور بعدم الارتياح عادةً ما يزول خلال بضعة أيام؛ لأن الفم يعتاد على الطوق. في حال استمراره أكثر من ذلك، تواصل مع طبيبك؛ قد تحتاج الخطافات إلى تقويس أو ثني.

نصائح مهمة أثناء وجود الأطواق:

- استمر بتفريش الأسنان كالمعتاد؛ الأسنان العلوية نحو الأسفل والأسنان السفلية نحو الأعلى. إذا علِقت بقايا من الطعام، يمكنك التفريش بشكل بسيط نحو الأمام والخلف لإزالته. يمكن أيضًا استخدام غسول فم بالإضافة إلى التفريش.
- تجنّب الطعام القاسي أو اللاصق؛ حيث أنه قد يسبّب خلخلة في الطوق أو سقوطه من موضعه.
- تواصل مع طبيبك عند تخلخل الطوق أو سقوطه من موضعه لتحديد موعد لإعادة تثبيت الطوق. تذكر إحضار الطوق معك لعيادة الأسنان في حال سقوطه.

لا تنسَ !



الالتزام بالمواعيد؛ لكيلا تزيد مدة العلاج وللحصول على النتيجة المرجوة



التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل



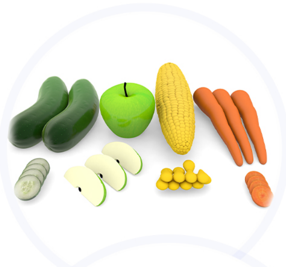
استخدام الخيط السنّي يومياً (على الأقل مرة واحدة قبل النوم)؛ لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان



مراجعة طبيب الأسنان العام؛ لعمل الفحوصات الدورية وإزالة الجير كل ٦ أشهر على الأقل

الاحتياطات الغذائية
(بعد تركيب جهاز تقويم الأسنان الثابت)

حاول دائماً تجنّب **الأطعمة القاسية والمقرمشة وتلك التي تحتاج لمضغ شديد**؛ لأنها غالباً ما تتسبّب في كسر أجزاء التقويم مما قد يُطيل من فترة العلاج.




أمثلة على هذه الأطعمة:

- التفاح والجزر الغير مطبوخ: عند الرغبة بتناول مثل هذه الأطعمة، يجب تقطيعها إلى شرائح رقيقة لتسهيل عملية مضغها.
- المخبوزات القاسية أو المقرمشة، مثل: أطراف البيتزا والخبز الفرنسي والخبز المحمّص؛ لأنها غالباً ما تكون قاسية.
- رقائق البطاطس والذرة المقرمشة.
- الحبوب القاسية، مثل: حب دوار الشمس، حبوب اليقطين، الفصفص، إلخ.
- الفُشار والمكسّرات.
- الشوكولاه المحشوة بالمكسّرات أو التمر مع النوى.
- أضلاع اللحم وقطع اللحم التي تحتوي على عظم وأجنحة الدجاج.
- يجب الابتعاد عن استعمال الأسنان لتكسير الحلويات، مثل: حلوى المصّاص أو مكعّبات الثلج.

كما أنه ينبغي تجنّب **الأطعمة اللاصقة**؛ لأنها قد تلتصق بجهاز التقويم مما يجعل عملية تنظيفه عملية شاقة جداً.



أمثلة على هذه الأطعمة:

- حلوى الكراميل والتوفي.
- العنَاب الأحمر.
- العلك.
- الشوكولاه التي تحتوي على الكراميل.
- تمر السكّري.

يُرجى الالتزام بالابتعاد عن الأطعمة المذكورة أعلاه وما شابهها؛ للحفاظ على سلامة أسنانك وجهاز التقويم، وتفادي إطالة فترة علاج التقويم، والحصول على النتيجة المرجوة.

لا تنسَ !


اتّباع نظام غذائي صحي دائماً


الالتزام بالمواعيد؛ لكيلا تزيد مدة العلاج وللحصول على النتيجة المرجوة


التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل


استخدام الخيط السنّي يومياً (على الأقل مرة واحدة قبل النوم)؛ لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان


مراجعة طبيب الأسنان العام؛ لعمل الفحوصات الدورية وإزالة الجير كل ٦ أشهر على الأقل

كتيب "سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان"
تأليف: د. نجلاء الرجيعي، د. منال الجمل، د. محمد الراجحي (١٤٤٢هـ)

جهاز تقويم الأسنان الثابت

لاتقلق! من الطبيعي جداً أن تشعر ببعض الانزعاج أو الألم خلال الأيام الأولى من تركيب جهاز التقويم. وذلك نتيجة استجابة الأسنان للعلاج وبدء تحرّكها؛ لكنّك ستتأقلم بشكل سريع، ولتخفيف الألم بإمكانك:

- تناول الأطعمة الطريّة؛ لأن المضغ بقوة قد يزيد من حدة الألم
- شرب رشفات من الماء المثلّج
- استخدام مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مع مراعاة الحالة الصحية وعدم الإفراط

تنظيف الأسنان والعناية بجهاز تقويم الأسنان الثابت:

- إهمال تنظيف الأسنان قد يسبّب: التهاب اللثة، رائحة فم كريهة، تسوّس الأسنان، أو ظهور بقع بيضاء قد يتعذر إزالتها من الأسنان؛ لذلك يجب تنظيف الأسنان بفرشاة ناعمة مرتين في اليوم على الأقل خاصة بعد تناول الطعام.

- ابدأ التنظيف بحركة دائرية من الخلف إلى الأمام، واجعل زوايا شعيرات الفرشاة كالتالي:



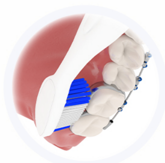
عمودية عند تنظيف منتصف الأسطح الخارجية للأسنان



مائلة للتنظيف فوق أو تحت حاصرات التقويم



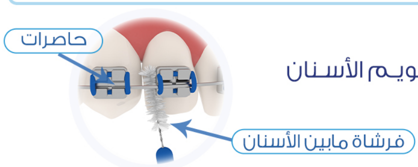
عمودية عند تنظيف الأسطح الطاحنة



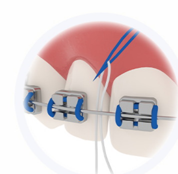
مائلة عند تنظيف الأسطح الداخلية للأسنان مع تحريك الأوساخ بعيداً عن اللثة

- لا تنسَ تفريش اللسان برفق بتحريك الفرشاة من الخلف إلى الأمام

- استخدم فرشاة ما بين الأسنان (interdental / proxa- brush) لتنظيف حواف حاصرات تقويم الأسنان وما بينها جيداً، قم بتمرير الفرشاة خلف السلك وتحريكها للأعلى والأسفل.

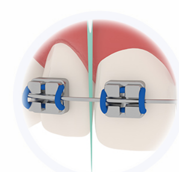


- يوصى باستخدام الخيط السنّي يوميًا؛ على الأقل مرة واحدة قبل النوم. لتمرير الخيط السني خلف السلك يمكنك الاستعانة بـ:

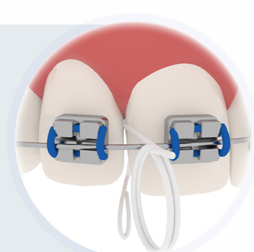


إبرة الخيط السني (Floss Threader)

أو

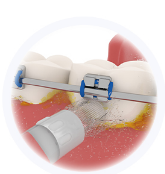


خيط الأسنان المقوّى ذو الطرف البلاستيكي (Super Floss)



قم بتمرير الطرف البلاستيكي للخيط خلف السلك ثم لفّ الخيط حول أصابعك وقم بثنيه على شكل هلال حول سطح السن الجانبي المراد تنظيفه مع تحريكه للأعلى والأسفل عدة مرات. يجب التأكد من تنظيف خط اللثة بلطف.

- أجهزة الضخ المائي قد تجعل عملية تنظيف الأسنان أسهل خاصة عند وجود التقويم. يُنصح بتوجيه الماء عمودياً لتنظيف حاصرات التقويم، وبزاوية مائلة (٤٥ درجة تقريبًا) نحو خط اللثة لتنظيف الجيوب اللثوية.



لا تنسَ !

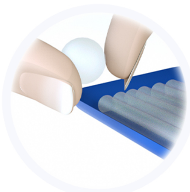
–استعمال واقي الفم المتحرك أثناء ممارسة رياضة خشنة وتجنّب الأطعمة القاسية لتفادي خلخلة أجزاء التقويم. للمزيد من التفاصيل، بإمكانك الاطّلاع على **تعليمات الأطعمة الممنوعة بعد تركيب جهاز التقويم الثابت.**

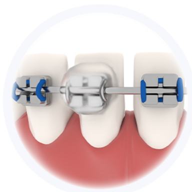
–إبلاغ طبيبك عند حدوث أي مشكلة، وبإمكانك الاطّلاع على **تعليمات التعامل مع مشاكل تقويم الأسنان الثابت في المنزل** للمزيد من التفاصيل.

كتيب "سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان"
تأليف: د. نجلاء الرجيعي، د. منال الجمل، د. محمد الراجحي (١٤٤٢هـ)

التعامل مع مشاكل جهاز تقويم الأسنان الثابت في المنزل

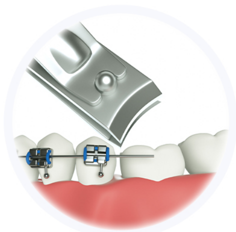
ما هو التصرف المناسب عند حدوث تهيّج أو تقرّح في أنسجة الفم بسبب حِدّة بعض أجزاء جهاز تقويم الأسنان؟





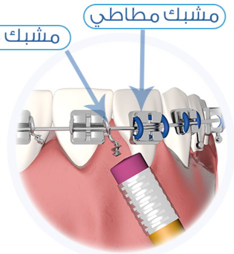
- يمكنك أخذ قطعة صغيرة بحجم حبة البازلاء من الشمع المخصّص للتقويم وتشكيلها على شكل كرة صغيرة، ثم وضعها على الأجزاء الشائكة بعد تجفيفها؛ ليثبت الشمع. وبإمكانك أيضاً المضمضة بالماء المالح لحين زواله بشكل كلي. يرجى مراجعة طبيبك – إذا استنفذت جميع هذه الحلول بلا نتيجة خلال ٣ أيام.

ما هو التصرف المناسب عند تحرك أسلاك أو حاصرات تقويم الأسنان من مكانها؟



- يمكنك تغطية نهاية السلك الشائكة بالشمع الواقي أو قطعة من العلك.
- إذا ما زال الطرف شائكاً ولم تستطع تحمّله، بإمكانك قصه بحذر باستخدام مقص أظافر معقم. يجب عليك تثبيت طرف السلك عند القص لكيلا يجرحك والتأكد من إزالة القطعة المقصوصة من الفم، كما لا تنسَ التواصل مع طبيبك في أقرب فرصة.
- لا تنسَ استعمال واقي الفم المتحرك أثناء ممارسة الرياضة وتجنّب الأطعمة القاسية أو العض على أشياء قاسية: كالأقلام أو قضم الأظافر؛ لتجنّب تحرّك الأسلاك وخلخلة حاصرات تقويم الأسنان.
- عند تحرك إحدى حاصرات تقويم الأسنان، بإمكانك تغطيتها بالشمع الواقي – إذا كانت شائكة، والتواصل مع طبيبك في أقرب فرصة لإعادة تثبيتها.

ما هو التصرف المناسب عند تحرّك المشابك المطاطية أو المعدنية؟

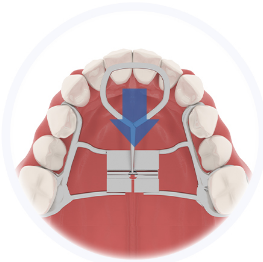


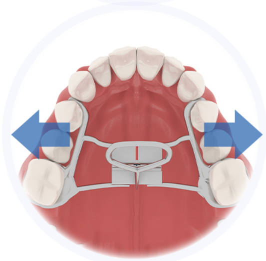
- المشابك المطاطية: عبارة عن حلقات ملونة أو شفافة، تُستخدم عادةً في التقويم الثابت التقليدي؛ أما المشابك المعدنية: فهي عبارة عن أسلاك رفيعة جداً تُستخدم عند الحاجة لتثبيت السلك بشكل محكم أكثر.
- في حال سقوط أحد المشابك، بإمكانك تغطية الحاصرة بالشمع الواقي – إذا كانت شائكة.
- بإمكانك استعمال ملقط حواجب نظيف لإزالة المشابك المعدنية عند تخلخلها من مكانها.
- في حال بروز أطراف المشابك المعدنية الشائكة مع ثباتها في مكانها، بإمكانك استعمال أحد أعواد الأذن القطنية أو ممحاة قلم الرصاص؛ لثني الأطراف باتجاه السن بعيداً عن أنسجة الفم مع مراعاة نظافة الأدوات. في حال عدم قدرتك على فعل ذلك بالشكل المطلوب، بإمكانك تغطيتها بالشمع الواقي؛ لمنع التهيّج وإعلام طبيبك.

لا تنسَ إبلاغ طبيبك عند حدوث أي مشكلة

يتوفر شمع التقويم في الصيدليات في حال لم يُصرف من قبل الطبيب.

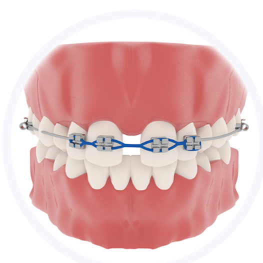
جهاز توسيع الفك العلوي الثابت





طريقة تنشيط الجهاز:

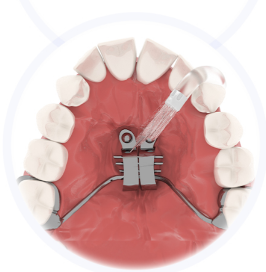
- يُستخدم المفتاح المرفق مع الجهاز لتنشيطه؛ بوضع المفتاح داخل فتحة صغيرة في برغي يكون في منتصف الموسّع.
- بعد ذلك يتم دفع المفتاح إلى أقصى الخلف ثم سحبه للأسفل بعناية دون عكس عمليّة اللف. يجب لف الفتحة بشكل كامل؛ لكيلا يصعب إيجادها في المرة القادمة. سيحدّد لك الطبيب عدد المرات والأيام لفتح الموسّع- يجب الالتزام بتعليمات طبيبك.
- ينصح عادةً بأن يكون المسئول عن تنشيط الجهاز الأب أو الأم أو شخص بالغ لمساعدة المريض، ويُفضّل ربط المفتاح بقطعة طويلة من خيط الأسنان لكيلا يضيع أو يسقط في الحلق.



أمور متوقّعة أثناء توسيع الفك:

- **الشعور ببعض الضغط أو الشد بعد كل لفّة:** إذا كان الألم مزعجاً، بإمكانك تناول مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مع مراعاة الحالة الصحية وعدم الإفراط. يرجى التوقف عن تنشيط الموسّع ومراجعة طبيبك في أقرب فرصة عند الشعور بألم شديد أو دوار.
- **ظهور فراغات كبيرة بين أسنانك الأمامية:** لا تقلق ستعود الاسنان إلى حالتها الطبيعية في غضون أسابيع قليلة.
- **قد يتم استخدام الجهاز بعد توسيع الفك كمثبت** لبضعة أشهر لحين التئام عظم الفك.
- قد يحدث نزيف الأنف أثناء توسيع الفك -في حالات نادرة جدًا- يرجى استشارة طبيبك المعالج عند حدوث ذلك.





كيفية العناية بالجهاز:

- يجب تفريش الأسنان والمضمضة وتفريش ما حول الموسّع؛ لمنع تراكم بقايا الطعام وتفادي الالتهابات.
- يمكنك الاستعانة بأجهزة الضخ المائي لتسهيل عملية التنظيف.
- تجنّب الأطعمة القاسية أو اللاصقة أو العبث بالجهاز باللسان أو اليد. في حين مواجهة أي مشاكل كحدوث كسر أو خلخلة في الجهاز، توقّف فوراً عن تنشيطه وحاول التواصل مع طبيبك في أقرب فرصة.

كتيب "سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان"
تأليف: د. نجلاء الرجيعي، د. منال الجمل، د. محمد الراجحي (١٤٤٢هـ)

جهاز الرأس التقويمي



جهاز الرأس التقويمي هو: جهاز خارجي متحرك، يُستعمل لكبح الفك العلوي ودفع الأسنان العلوية للخلف لتصحيح إطباق الأسنان، ويتكوّن الجهاز من قوس معدني وحزام، وغالباً ما يليه مرحلة أخرى من علاج تقويم الأسنان الثابت.

إرشادات الاستخدام:

- يختلف وضع الحزام من حالة لأخرى: على الرأس أو الرقبة أو كليهما. سيشرح لك طبيبك كيفيّة وضع الجهاز وخلعه، فيجب عليك اتباع تعليمات طبيبك.
- يتم أولاً إدخال القوس المعدني في أطواق الأضراس العلوية بلطف عند لبس الجهاز. يجب عليك إمساك القوس المعدني جيداً عند وضع أو نزع الحزام لمنع الضرر من مكونات الجهاز.
- يجب نزع الحزام قبل القوس المعدني دائماً.
- لا تقم بوضع أو خلع الحزام والقوس المعدني معاً في الوقت نفسه.
- توقّف عن استعمال الجهاز وتواصل مع طبيبك في أقرب فرصة عند عدم وجود نظام الحماية أو سقوط جزء منه أثناء النوم حتى لا يحدث ضرر للفم أو الوجه.
- عادةً ما يُنصح باستعماله لمدة ١٤ ساعة يومياً على الأقل: تُعادِل ٦ ساعات خلال اليوم و ٨ ساعات أثناء النوم، فلا تحتاج ارتداءه في المدرسة أو خارج المنزل.
- عليك إزالته أثناء التفريش أو الأكل أو ممارسة الرياضة التي قد تتسبّب في كسر الجهاز.
- قم بزيادة شد الحزام بتغيير الفتحات عند ارتخائه، ولا تهمل استعماله؛ فكلما زادت مدة وضعك للجهاز كلما قصرت فترة العلاج.
- فترة العلاج قد تستغرق ٨ أشهر. بعد ذلك، يُنصح باستعمال الجهاز أثناء النوم فقط لفترة محدّدة حسب الحالة؛ للتثبيت وتفادي الانتكاس.

كيفية العناية بالجهاز:

- يجب الحفاظ على الجهاز بشكل آمن عند عدم استعماله؛ فالإهمال قد يؤدي إلى ثنيه أو فقدانه.
- عند وجود مشكلة في الجهاز أو في الأطواق، توقّف عن استعماله وتواصل مع طبيبك في أقرب وقت. لا تنتظر حتى الموعد القادم؛ لأن المشكلة قد تبطئ العلاج أو تسبب ضرراً بالأسنان.

لا تنسَ!



إحضار الجهاز معك في كل موعد؛ ليفحصه الطبيب ويتمكن من تعديله عند الحاجة



الالتزام بالمواعيد؛ لكيلا تزيد مدة العلاج وللحصول على النتيجة المرجوة



التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل



استخدام الخيط السنّي يومياً (على الأقل مرة واحدة قبل النوم)؛ لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان



مراجعة طبيب الأسنان العام؛ لعمل الفحوصات الدورية وإزالة الجير كل ٦ أشهر على الأقل

السلامة مهمة جدًا ! يجب عليك اتباع تعليمات طبيبك بحذر

قناع الوجه التقويمي



قناع الوجه التقويمي هو: جهاز تقويم متحرك؛ يُستعمل لسحب الفك العلوي والأسنان العلوية للأمام. يتم السحب باستعمال أشرطة مطاطية خاصة؛ تُثبّت من جهاز تقويم الفك العلوي إلى الإطار المعدني للقناع. غالباً ما يليه مرحلة أخرى من علاج تقويم الأسنان الثابت.

كيفية ومدة استعمال الجهاز:

- سيشرح لك طبيبك كيفية ومدة استعماله، فيجب عليك اتباع تعليمات الطبيب للحصول على أفضل النتائج.
- يُنصح عادةً باستعمال القناع ١٤ ساعة يومياً على الأقل؛ تعادل ٦ ساعات خلال اليوم و ٨ ساعات أثناء النوم– فلا تحتاج ارتداءه في المدرسة أو خارج المنزل.
- عليك إزالة القناع أثناء التفريش أو الأكل أو ممارسة الرياضة.
- لا تهمل استعمال الجهاز؛ فكلما زادت مدة وضعك له كلما قصرت فترة العلاج.
- قم بتغيير الأشرطة المطاطية عند ارتخائها أو يوميّاً على الأقل.
- فترة العلاج قد تستغرق ٨ أشهر. بعد ذلك، يُنصح عادةً باستعمال القناع أثناء النوم فقط لفترة معينة حسب الحالة؛ للتثبيت وتفادي الانتكاس.

لا تقلق!

- من الطبيعي الشعور ببعض الانزعاج أو الألم خلال الأسبوع الأول من استعمال القناع أو عند زيادة قوة السحب. إذا كان الألم مزعجاً، بإمكانك تناول مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مع مراعاة الحالة الصحية وعدم الإفراط. في حال الشعور بألم شديد، يرجى التواصل مع الطبيب في أقرب فرصة.
- قد تشعر بضغط على الذقن أو الجبهة في البداية – قم بإخبار طبيبك إذا استمر ذلك.

كيفية العناية بالجهاز:

- يجب الحفاظ على الجهاز بشكل آمن عند عدم استعماله؛ فالإهمال قد يؤدي إلى كسره أو فقدانه.
- عند وجود مشكلة في الجهاز، توقف عن استعماله وتواصل مع طبيبك في أقرب فرصة.

لا تنسَ!



إحضار الجهاز معك في كل موعد؛ ليفحصه الطبيب ويتمكن من تعديله عند الحاجة



الالتزام بالمواعيد؛ لكيلا تزيد مدة العلاج وللحصول على النتيجة المرجوة



التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل



استخدام الخيط السنّي يومياً (على الأقل مرة واحدة قبل النوم)؛ لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان



مراجعة طبيب الأسنان العام؛ لعمل الفحوصات الدورية وإزالة الجير كل ٦ أشهر على الأقل

السلامة مهمة جدًا ! يجب عليك اتباع تعليمات طبيبك بحذر

كتيب "سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان"
تأليف: د. نجلاء الرجيعي، د. منال الجمل، د. محمد الراجحي (١٤٤٢هـ)

الجهاز الوظيفي الثنائي المتحرك
(Twin Block)



الجهاز الوظيفي الثنائي هو:

جهاز تقويم متحرك للأطفال، يتكون من قطعتين تُستخدم سويّاً؛ لتصحيح إطباق الأسنان العلوية مع السفلية. غالباً ما تتبعه مرحلة أخرى من علاج التقويم الثابت.

كيفية ومدة استعمال الجهاز:

- يجب عليك اتباع تعليمات طبيبك للحصول على أفضل النتائج.
- يُنصح باستعمال الجهاز طوال اليوم وأثناء النوم عدا وقت التفريش أو أثناء ممارسة رياضة خشنة.
- سيتم توجيهك من قبل طبيبك بالنسبة لضرورة استعماله أثناء الأكل إذا لزم الأمر.
- في بعض الحالات، قد يتم إضافة موسِّع للفك العلوي في الجهاز، يرجى اتباع إرشادات طبيبك.
- فترة العلاج قد تستغرق ١٢ شهراً. بعد ذلك، يُنصح عادةً باستعماله أثناء النوم فقط للتثبيت لفترة معينة حسب الحالة.

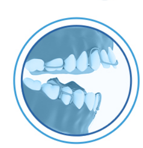
لا تقلق!

- من الطبيعي الشعور ببعض الانزعاج أو الألم خلال الأسبوع الأول من استعمال الجهاز أو تعديله. إذا كان الألم مزعجاً، بإمكانك تناول مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مع مراعاة الحالة الصحية وعدم الإفراط. في حال الشعور بألم شديد، يرجى التواصل مع الطبيب في أقرب فرصة.
- قد تواجه أيضاً في الأيام الأولى، صعوبة أو اختلاف في النطق وزيادة في إفراز اللعاب وبلعه؛ لكن سرعان ما يتأقلم الفم واللسان.
- إذا كان هناك منطقة معينة مؤلمة أو متهيّجة بسبب الجهاز، يرجى التواصل مع الطبيب لإجراء اللازم.

كيفية العناية بالجهاز:

- يجب الحفاظ على الجهاز في عبوة واقية إذا لم يكن في فمك. تجنّب تركه على طاولة أو لفّه بمنديل؛ قد يؤدي ذلك إلى كسره أو فقدانه أو رميه في سلة المهملات.
- تجنّب العبث بالجهاز باللسان وغيره، وتجنّب كذلك تناول الأطعمة القاسية أو تلك التي قد تلتصق بالجهاز.
- في حال كسر الجهاز أو فقدانه، يجب على المريض التواصل مع الطبيب في أقرب فرصة لإصلاحه أو استبداله حسب الحاجة.
- يجب الاهتمام بنظافة الجهاز خاصّة عند الاستيقاظ من النوم وبعد الأكل. يمكنك استخدام الماء الفاتر وصابون اليد مع فرشاة أسنان لتنظيفه برفق. لا يُنصح باستخدام مبيّضات أو ماء حار؛ فإن ذلك قد يُتلف الجهاز.

لا تنسَ !



إحضار الجهاز معك في كل موعد؛ ليفحصه الطبيب ويتمكن من



الالتزام بالمواعيد؛ لكيلا تزيد مدة العلاج وللحصول على النتيجة المرجوة



التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل



استخدام الخيط السنّي يومياً (على الأقل مرة واحدة قبل النوم)؛ لتنظيف الأسطح الجانبية



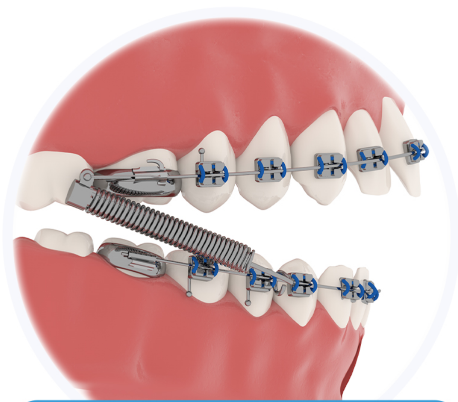
مراجعة طبيب الأسنان العام؛ لعمل الفحوصات الدورية وإزالة الجير كل ٦ أشهر على الأقل

كتيب "سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان"
تأليف: د. نجلاء الرجيعي، د. منال الجمل، د. محمد الراجحي (١٤٤٢هـ)

الجهاز الوظيفي الثابت

الأجهزة الوظيفية الثابتة تُستخدم للمساعدة في تصحيح سوء الإطباق، حاول عدم العبث بالجهاز، فطبيبك هو من يمكنه إزالته إلا في الحالات الطارئة.

بعض الإرشادات التي يجب اتباعها أثناء استعمال الجهاز:



مثال على الجهاز الوظيفي الثابت

- حاول عدم فتح الفم بشكل كبير أو قضم الأطعمة والأشياء القاسية؛ حيث أنه سهل الكسر.
- يحتاج الجهاز إلى تنظيف أعمق باستخدام فرشاة الأسنان عند التفريش أو أجهزة الضخ المائي.

تواصل مع طبيبك في حال:

- حدوث خلخلة أو كسر في الأطواق أو أي جزء من الجهاز.
- الإحساس بألم شديد أو غير معتاد في الأسنان أو الفك أو مفصل الفك.
- الإحساس بتهيّج مستمر في اللثة أو الخد من الداخل.

لا تنسَ !



الالتزام بالمواعيد؛ لكيلا تزيد مدة العلاج وللحصول على النتيجة المرجوة



التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل



استخدام الخيط السنّي يومياً (على الأقل مرة واحدة قبل النوم)؛ لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان



مراجعة طبيب الأسنان العام؛ لعمل الفحوصات الدورية وإزالة الجير كل ٦ أشهر على الأقل

كتيب "سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان"
تأليف: د. نجلاء الرجيعي، د. منال الجمل، د. محمد الراجحي (١٤٤٢هـ)

جهاز تقويم الأسنان المتحرك

جهاز تقويم الأسنان المتحرك يستعمل عادةً في الحالات البسيطة أو للأطفال، ويمكن أن يليه مرحلة أخرى من علاج تقويم الأسنان الثابت.



كيفية ومدة استعمال الجهاز:

- يجب عليك اتباع تعليمات طبيبك للحصول على أفضل النتائج.
- يُنصح باستعمال الجهاز طوال اليوم وأثناء النوم عدا وقت التفريش والأكل أو أثناء ممارسة رياضة خشنة.
- فترة العلاج قد تستغرق بضعة أشهر. بعد ذلك، يُنصح عادةً باستعماله أثناء النوم فقط للتثبيت لفترة معينة حسب ارشادات الطبيب المعالج.

لا تقلق !

- من الطبيعي الشعور ببعض الانزعاج أو الألم خلال الأسبوع الأول من استعمال الجهاز أو تعديله. إذا كان الألم مزعجاً، بإمكانك تناول مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مع مراعاة الحالة الصحية وعدم الإفراط. في حال الشعور بألم شديد، يرجى التواصل مع الطبيب في أقرب فرصة.
- إذا كان هناك منطقة معينة مؤلمة أو متهيّجة بسبب الجهاز، يرجى التواصل مع الطبيب لإجراء اللازم.
- قد تواجه في الأيام الأولى صعوبة أو اختلاف في النطق وزيادة في إفراز اللعاب؛ لكن سرعان ما يتأقلم الفم واللسان.

كيفية العناية بالجهاز:

- يجب الحفاظ على الجهاز في عبوة واقية إذا لم يكن في فمك. تجنّب تركه على طاولة أو لفّه بمنديل؛ قد يؤدي ذلك إلى كسره أو فقدانه أو رميه في سلة المهملات.
- تجنّب العبث بالجهاز باللسان وغيره.
- في حال كسر الجهاز أو فقدانه، يجب على المريض التواصل مع الطبيب في أقرب فرصة لإصلاحه أو استبداله حسب الحاجة.
- يجب الاهتمام بنظافة الجهاز خاصّة عند الاستيقاظ من النوم. يمكنك استخدام الماء الفاتر وصابون اليد مع فرشاة أسنان لتنظيفه برفق. لا يُنصح باستخدام مبيّضات أو ماء حار؛ فإن ذلك قد يُتلف الجهاز.

لا تنسَ !



التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل



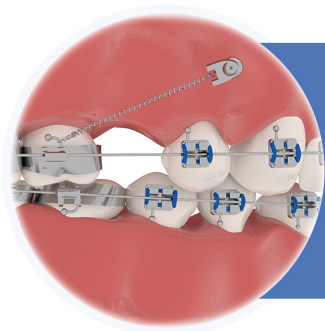
استخدام الخيط السنّي يومياً (على الأقل مرة واحدة قبل النوم)؛ لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان



مراجعة طبيب الأسنان العام؛ لعمل الفحوصات الدورية و إزالة الجير كل ٦ أشهر على الأقل

كتيب "سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان"
تأليف: د. نجلاء الرجيعي، د. منال الجمل، د. محمد الراجحي (١٤٤٢هـ)

غرسات تقويم الأسنان الداعمة



الغرسات التقويمية هي: عبارة عن زريعات مؤقّتة أو براغي صغيرة جداً يتم وضعها في اللثة أو عظم الفك؛ لتساعد الطبيب في التحكم بحركة الأسنان لفترة معينة أثناء العلاج. يمكن لطبيب تقويم الأسنان تثبيتها بسهولة باستعمال تخدير موضعي.

بعض مضاعفات تثبيت الغرسات التقويميّة:

- من الطبيعي الشعور بضغط أو بعض الانزعاج أثناء إدخال الغرسات. قد تشعر أيضاً بانزعاج أو ألم بسيط بعد زوال مفعول البنج الموضعي؛ لكن من المفترض زوال الألم خلال يوم أو يومين. عند عدم تحمّل ذلك، بإمكانك تناول مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مع مراعاة الحالة الصحية وعدم الإفراط.
- في حال استمر الانزعاج لأكثر من يومين أو أحسست بألم شديد أو انتفاخ، عليك التواصل مع طبيبك في أقرب وقت. الألم الشديد أو الانتفاخ، قد يكون سببه قرب الغرسة من الجيوب الأنفية أو جذور الأسنان؛ لكن لا تقلق، فهو أمر يمكن التعامل معه بإزالة الغرسة وتعديل موقعها من قبل الطبيب.
- غالباً إزالة الغرسة أمر سهل وسريع ولا يحتاج إلى تخدير. الالتئام عادةً يتم بشكل طبيعي عند المحافظة على نظافة الفم وعدم وجود أمراض مزمنة.

كيفية العناية بالغرسات التقويميّة:

- عليك الاهتمام بنظافة أسنانك وتنظيف المنطقة المحيطة بالغرسة بلطف باستخدام فرشاة ناعمة. بإمكانك أيضاً استعمال غسول فم (الكلوروهيكسِدين) بتركيز (٠,١٢٪) حول الغرسة بشكل موضعي باستخدام أعواد الأذن القطنية مرتين يومياً لمدة ٥ أيام بعد وضع الغرسة.
- المضمضة بكوب من الماء الدافئ مع نصف ملعقة صغيرة من ملح الطعام مفيدة لتنظيف اللثة والمنطقة المحيطة بالغرسة (ينصح بعدم ابتلاع الملح خاصة لمن يعاني من مشاكل صحية مثل الضغط أو الكلى).
- إهمال النظافة قد يؤدي الى التهاب المنطقة المحيطة بالغرسة وقد يؤدي ذلك إلى فشلها.
- إذا لاحظت حركة أو خلخلة في الغرسة، عليك التواصل مع طبيبك.

لا تنسَ !



الالتزام بالمواعيد؛ لكيلا تزيد مدة العلاج وللحصول على النتيجة المرجوة



التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل



استخدام الخيط السنّي يومياً (على الأقل مرة واحدة قبل النوم)؛ لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان



مراجعة طبيب الأسنان العام؛ لعمل الفحوصات الدورية وإزالة الجير كل ٦ أشهر على الأقل

كتيب "سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان"
تأليف: د. نجلاء الرجيعي، د. منال الجمل، د. محمد الراجحي (١٤٤٢هـ)

التقويم المتحرك الشفاف (القوالب الشفافة)



التقويم المتحرك الشفاف هو: عبارة عن قوالب شفافة بلاستيكية تستعمل في بعض حالات التقويم، يتم عادةً إضافة مثبّتات بيضاء على الأسنان لمساعدة القوالب في التحكم بحركة الأسنان.

كيفية ومدة استعمال القوالب:

- يجب عليك اتباع تعليمات طبيبك للحصول على أفضل النتائج. يُنصح عادةً باستعمال القوالب ٢٢ ساعة يومياً؛ طوال اليوم وأثناء النوم عدا وقت التفريش والأكل.
- لا تتناول الطعام أثناء ارتداء القوالب أو شرب أي مشروب –عدا الماء الفاتر أو البارد– حتى لو كان المشروب غير ملوّن كالمشروبات الغازية الشفافة؛ فإنها قد تحتوي على سكّريات قد تتجمّع تحت القوالب مما قد يؤدي إلى تسوّس الأسنان.
- فترة العلاج تختلف من حالة لأخرى، ويُنصح عادةً باستعمال المثبّت بعد العلاج.

لا تقلق!

- **من الطبيعي الشعور ببعض الانزعاج أو الألم خلال الأيام الأولى من استعمال القوالب. إذا كان الألم مزعجاً، بإمكانك تناول مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مع مراعاة الحالة الصحية وعدم الإفراط. في حال الشعور بألم شديد، يرجى التواصل مع الطبيب.**
- **قد تواجه أيضاً في الأيام الأولى، صعوبة أو اختلاف في النطق وزيادة في إفراز اللعاب؛ لكن سرعان ما يتأقلم الفم واللسان.**

كيفية العناية بالقوالب:

- يجب الاهتمام بنظافة القوالب خاصّة عند الاستيقاظ من النوم. يمكنك استخدام الماء الفاتر وصابون اليد مع فرشاة أسنان لتنظيفها برفق. لا يُنصح باستخدام مبيّضات أو ماء حار؛ فإن ذلك قد يُتلف القوالب.
- يجب الحفاظ على القوالب في عبوة واقية إذا لم تكن في فمك. تجنّب تركها على طاولة أو لفّها بمنديل؛ قد يؤدي ذلك إلى تلفها أو فقدانها أو رميها في سلة المهملات.
- تجنّب نزع القالب بقوة أو العبث به باللسان وغيره.
- تجنّب ترك القوالب في أماكن حارة مثل السيارة في فصل الصيف؛ لتفادي تلفها.
- لا يُنصح بالتدخين أثناء ارتداء القوالب؛ لتفادي تصبّغها.
- في حال تلف القوالب أو فقدانها، يجب على المريض التواصل مع الطبيب في أقرب فرصة.

لا تنسَ !



الالتزام بالمواعيد؛ لكيلا تزيد مدة العلاج وللحصول على النتيجة المرجوة



التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل

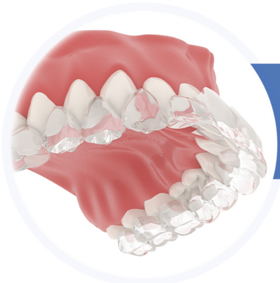


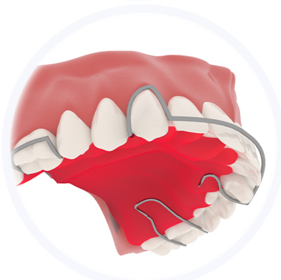
استخدام الخيط السنّي يومياً (على الأقل مرة واحدة قبل النوم)؛ لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان



مراجعة طبيب الأسنان العام؛ لعمل الفحوصات الدورية وإزالة الجير كل ٦ أشهر على الأقل

مثبّت تقويم الأسنان المتحرّك





أهمية مثبّت تقويم الأسنان: المثبّت ضروري جداً بعد علاج تقويم الأسنان؛ للتقليل من حدوث انتكاس أو تغيّر في ترتيب الأسنان.

مدة استعمال المثبّت المتحرّك:

- خلال الست أشهر الأولى بعد إزالة تقويم الأسنان، يجب استعمال مثبّت الأسنان المتحرّك طوال اليوم وأثناء النوم ما عدا: وقت التفريش أو الأكل أو شرب أي مشروب (غير الماء).
- يجب عدم إهمال استعمال المثبّت لأن الأسنان تستمر في التحرك بشكل دائم خاصة في الأشهر الأولى بعد إزالة التقويم.
- بعد مرور ٦ أشهر، يُسمح عادةً تقليل ساعات استعمال المثبّت؛ حيث بإمكان وضعه أثناء النوم فقط – الرجاء الرجوع لطبيبك للتأكد بالنسبة لحالتك.

لا تقلق! قد تواجه في الأيام الأولى صعوبة أو اختلاف في النطق وزيادة في إفراز اللعاب؛ لكن سرعان ما يتأقلم الفم واللسان.

العناية بالمثبّت المتحرّك:

- يجب الحفاظ على الجهاز في عبوة واقية إذا لم يكن في فمك. تجنّب تركه على طاولة أو لفّه بمنديل؛ قد يؤدي ذلك إلى كسره أو فقدانه أو رميه في سلة المهملات.
- في حال كسر المثبّت أو فقدانه، يجب على المريض التواصل مع الطبيب في أقرب فرصة لإصلاحه أو استبداله خاصة خلال الأشهر الست الأولى بعد إزالة جهاز تقويم الأسنان.
- يجب الاهتمام بنظافة المثبّت، خاصة عند الاستيقاظ من النوم. بإمكانك استخدام الماء الفاتر وصابون اليد مع فرشاة أسنان لتنظيفه برفق. لا يُنصح باستخدام مبيّضات أو ماء حار؛ فإن ذلك قد يُتلف المثبت.
- عند وجود جزء حاد في المثبّت، بإمكانك تنعيمه باستخدام لوح صنفرة نظيف برفق. عليك الاستعانة بالطبيب عند الحاجة.
- لا تتناول الطعام أثناء ارتداء مثبت الأسنان المتحرّك أو شرب أي مشروب –عدا الماء الفاتر أو البارد– حتى لو كان المشروب غير ملوّن كالمشروبات الغازية الشفافة؛ فإنها قد تحتوي على سكّريات قد تتجمّع تحت المثبّت مما قد يؤدي إلى تسوّس الأسنان.

لا تنسَ !



إحضار الجهاز معك في كل موعد؛ ليفحصه الطبيب ويتمكن من تعديله عند الحاجة



التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل



استخدام الخيط السنّي يومياً (على الأقل مرة واحدة قبل النوم)؛ لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان

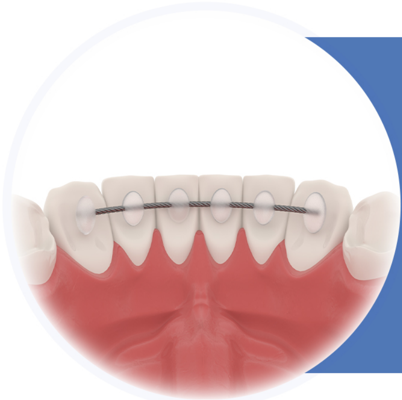


مراجعة طبيب الأسنان العام؛ لعمل الفحوصات الدورية وإزالة الجير كل ٦ أشهر على الأقل

كتيب "سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان"
تأليف: د. نجلاء الرجيعي، د. منال الجمل، د. محمد الراجحي (١٤٤٢هـ)

تعليمات للمريض

مثبّت تقويم الأسنان الثابت



أهمية المثبت ومدة استعماله:
المثبّت ضروري جداً بعد علاج تقويم الأسنان؛ للتقليل من حدوث انتكاس أو تغيّر في ترتيب الأسنان، فالأسنان تستمر في التحرك بشكل دائم خاصة في الأشهر الأولى بعد إزالة جهاز تقويم الأسنان. يُنصح في حالات كثيرة استعمال المثبت مدى الحياة– الرجاء الرجوع لطبيبك للتأكد بالنسبة لحالتك.

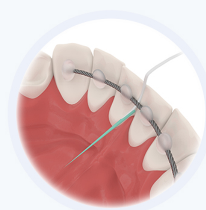
كيفية العناية بالمثبّت:

- يجب الاهتمام بنظافة المثبت الثابت للأسنان (السلك المعدني الداخلي)، باستخدام الخيط السنّي على الأقل مرة واحدة في اليوم قبل النوم بالإضافة إلى التفريش؛ لتفادي تسوس الأسنان الجانبي وأمراض اللثة فإنه من الصعب وصول الفرشاة إلى الأسطح الجانبية (أو ما بين الأسنان).

يمكنك الاستعانة بـ :



إبرة الخيط السني (Floss Threader)



أو خيط الأسنان المقوّى ذو الطرف البلاستيكي (Super Floss)



أو جهاز الضخ المائي

- تجنّب الأطعمة القاسية أو العبث بالمثبّت؛ فإن ذلك قد يؤدي إلى حدوث كسر أو خلخلة في المثبّت. في حال حدوث ذلك، يجب عليك التواصل مع الطبيب في أقرب فرصة لإصلاح المثبّت أو استبداله.
- يرجى اتباع تعليمات طبيبك المعالج بالنسبة لزيارات المتابعة بعد انتهاء العلاج.

لا تنسَ !



التنظيف بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل



استخدام الخيط السنّي يومياً (على الأقل مرة واحدة قبل النوم)؛ لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان



مراجعة طبيب الأسنان العام؛ لعمل الفحوصات الدورية و إزالة الجير كل ٦ أشهر على الأقل

كتيب "سلسلة التعليمات لمرضى تقويم الأسنان"
تأليف: د. نجلاء الرجيعي، د. منال الجمل، د. محمد الراجحي (١٤٤٢هـ)

المراجع:

- تعليمات للمرضى، قسم طب تقويم الأسنان، جامعة بوسطن.
- تعليمات للمرضى، د. مايكل بلاو.
- تعليمات للمرضى، الجمعية الأمريكية لأطباء تقويم الأسنان.
- تعليمات للمرضى، الجمعية البريطانية لطب تقويم الأسنان.
- كتاب "رحلتك مع تقويم الأسنان والفكين"، د. ناصر الهملان – ٢٠١٨م الطبعة الأولى *(لترجمة مصطلحات أجهزة تقويم الأسنان).*

9 786030 383979